IP Nr. 30-LT

Psichikos gerovė sveikstant



„Nors konkretūs psichikos sveikatos sutrikimų gydymo metodai (medikamentai, psichoterapija, kiti gydymo būdai) gali atrodyti kaip išoriniai dalykai, gebėjimas dorotis su mano paties psichikos sveikatos problemomis ir pačiu sveikimu yra tokio paties svarbumo kaip ir bejėgiškumas, pasidavimas ar Aukštesniosios Jėgos atradimas, reikalingi siekiant išlikti švariam ir sveikti su Narkomanais Anonimais.“

Narkomanų Anonimų programoje kiekvienas priklausomasis, kuris nori nustoti vartoti, gali tapti nariu ir joks NA narys niekada neturi sveikti vienas. Sveikimas yra mūsų ryšys. Nors kai kurie iš mūsų dėl aktyvios priklausomybės padarinių jaučiasi beviltiškai, nesame bejėgiai. Galime semtis patirties bei gauti pasiūlymų iš kitų su NA sveikstančių narių.

Kai tampame švarūs ir dirbame su žingsniais NA draugijoje, galime geriau pasirūpinti savo protu, kūnu, emocijomis ir dvasia. Drauge su globėju žengdami Žingsnius ir mokydamiesi geriau pasirūpinti savimi daug mūsų atranda, kad tam tikrame sveikimo proceso taške ieškoti pagalbos už NA ribų mums būtina – dėl su priklausomybe nesusijusių problemų.

Šiuo lankstinuku siekiame pasidalinti NA narių sukaupta patirtimi, ypač tų, kurie nusprendė ieškoti pagalbos dėl psichikos sveikatos problemų už draugijos ribų ir tų, kurie sveiko šalia jų. Šiame lankstinuke yra skyreliai, skirti padėti visiems NA nariams, susiduriantiems su iššūkiais — sprendimu ieškoti pagalbos, nerimu dėl vaistų, gėda dėl psichikos sveikatos iššūkių, sveikimu, tarnavimu ir vienas kito palaikymu.

Kreipimasis pagalbos į profesionalus

Nenustatome žmonėms diagnozės ir nestebime pacientų progreso – iš tikrųjų neturime jokių pacientų, tik narius. Mūsų grupės neteikia profesionalių terapeuto, gydytojo, teisininko arba psichologo paslaugų. Mes paprasčiausiai esame sveikstančių priklausomųjų draugija, nuolat susitinkanti, kad padėtų vienas kitam nevartoti narkotikų.

Tai veikia: kaip ir kodėl, Aštuntoji tradicija

Aštuntoji NA tradicija sako, kad mūsų svarbiausias tikslas yra skleisti žinią apie sveikimą nuo priklausomybės. Priklausomieji, kurie nerimauja dėl savo psichikos sveikatos, gali ieškoti profesionalų pagalbos. Kai kurių narių patirtis parodė, kad profesionalų pagalba padeda jiems spręsti problemas, nesusijusias su sveikimu NA. Kiti patyrė, kad ilgalaikė psichoterapija ir medikamentai kartais yra reikalinga parama. Yra daug papildomų galimybių, kurios mums prieinamos. Apgalvojame, kas galbūt tiktų mums ir aptariame tai su globėjais ir psichikos sveikatos specialistais. Mūsų bendra patirtis gerai aprašyta ketvirtame knygos *Gyventi švariai* skyriuje: „Kai naudojame mums prieinamus įrankius – skambiname savo globėjui ir ieškome kitų žmonių patirties, stiprybės ir vilties, leidžiame mūsų paramos grupei mus



palaikyti, ir atsigręžiame į *In Times of Illness*[1] bei kitą NA literatūrą — galime padaryti sprendimus, dėl kurių gerai jaučiamės, ir imtis veiksmų, kad žengtume kitą teisingą žingsnį.“ Niekas mums nedraudžia rinktis sveikti nuo priklausomybės su Narkomanais Anonimais.

Sveikstame, kai su globėju kalbame sąžiningai. Daug mūsų narių pastebėjo, kad gėda ir paslaptys bet kurioje gyvenimo srityje sudaro galimybes atkryčiui. Turime būti sąžiningi kalbėdami apie savo psichikos sveikatą ir vaistus, kuriuos vartojame sveikdami. Glaudus darbas su globėju ir kitais NA nariais, kuriais pasitikime, gali padėti mums prisiminti, kokie yra mūsų motyvai. Atsakomybė už savo sveikimą ir gerovę tenka mums patiems.

Vaistai ir psichikos sveikata

Su NA galime išsilaisvinti iš aktyvios priklausomybės ir tuo pat metu vartoti vaistus nuo psichikos sutrikimų, skirtus visą reikiamą informaciją turinčio sveikatos priežiūros specialisto.

In Times of Illness,
„Psichikos sveikatos problemos“

NA pagrindinis tikslas – skleisti žinią apie sveikimą. Tai tiesa, nesvarbu, kokios problemos iškyla mūsų gyvenimuose. Bandymas spręsti psichikos sveikatos problemas yra už mūsų pagrindinio tikslo – skleisti sveikimo žinią ir padėti kitiems priklausomiesiems išlikti švariems – ribų. Susirinkimuose nėra profesionalų: visi esame priklausomieji, siekiantys laisvės nuo aktyvios priklausomybės.

Mūsų sveikimo kelyje mums gali nurodyti vartoti vaistus dėl psichikos sveikatos problemų. Tie vaistai turi būti vartojami būtent taip, kaip paskyrė sveikatos priežiūros specialistas, turintis visą reikiamą informaciją; savigyda neužsiimame. Nemažai mūsų suprato, kad išmintinga informuoti globėjus ir kelis artimiausius bičiulius iš savo palaikymo rato, kad vartojame vaistus. Tai padeda vaistus vartoti atsakingai ir tiems, kuriais pasitikime, būti mūsų „akimis ir ausimis“.



Vartojant medikamentus yra svarbu būti sąmoningiems ir stebėti galimus pokyčius. Kuo ilgiau esame švarūs, tuo labiau keičiasi mūsų fizinė bei emocinė būklė; kartais šios permainos gali paveikti mūsų psichikos sveikatą. Atviras kalbėjimas apie šiuos pokyčius su globėjais, sveikatos priežiūros specialistais, turinčiais visą reikiamą informaciją, ir palaikančiais draugais yra kritiškai svarbus norint išlikti švariems ir sveikti su programa.

Susirinkimuose ar individualiai esame girdėję, kad nariai, vartojantys vaistus, nėra švarūs. Tačiau kai kurie vaistai nuo psichikos sutrikimų yra išrašomi, kad padėtų susitvarkyti su simptomais, trukdančiais gyventi sveiką, produktyvų gyvenimą be narkotikų. Nariai, kurie vartoja vaistus nuo psichikos ligų, išrašytus sveikatos priežiūros specialistų, yra laikomi švariais.

[1] „Kai užklumpa liga“ – Šiuo metu lietuvių kalba neprieinamas.



Stigma ir gėda

...mūsų sunkumai su savo psichine liga, ir tai, kaip jie paveikia mūsų sveikimą, yra „vidiniai dalykai“. Reikia suvokti šitą skirtumą, kad užsitikrintume, jog nebijotume kreiptis papildomos pagalbos dėl stigmos grupėse ar painiavos dėl psichinės ligos ir sveikimo santykio.

Gyventi švariai, „Mūsų fizinis Aš“

Kadangi esame priklausomi, galime būti linkę į elgesį, kuris neatitinka dvasinių principų. Paprasčiausiai mūsų širdys ir protai ne visada žengia koja kojon. Dvasinių principų – atjautos, priėmimo, empatijos ir gerumo – ugdymas užtrunka metų metus, todėl mums reikia eiti Žingsniais su globėju, kad šiuos įgūdžius gerintume. Izoliuojame save teisdami ir kritikuodami tuos, kurie yra kitokie, nei mes. Galime paprašyti mūsų globėjo ar NA draugų pasidalinti patirtimi, stiprybe ir viltimi. NA mūsų pagrindinis tikslas yra nešti vilties, o ne teisimo ir atstūmimo žinią.

Kai kurie iš mūsų, turinčių psichikos sveikatos iššūkių, galbūt nuspręs susirinkimuose apie savo situaciją kalbėti atsargiai. Vietoje to, kad susirinkimuose atskleistume visas detales apie savo psichikos sveikatą, atviriau dalijamės su globėju ir NA nariais, kuriais pasitikime. Galų gale, visus mus sieja sveikimas. Vienas narys yra pasakęs taip:

> „Vargau metų metus, nes savo psichikos sveikatos problemų gėdijausi labiau, nei priklausomybės. Šiandien suprantu, kad rūpintis psichikos sveikata man yra kritiškai svarbu sveikstant, ir, kaip ir visa kita, ką darau, rūpinimosi ja procesas yra mano vargų sprendimas.“

Kai kurie nariai gali būti linkę izoliuotis dėl gėdos, ir tai labiausiai paveikia tuos, kurie kenčia nuo psichikos ligų sukeliamų iššūkių. Daugelis mūsų žino posakį: „Priklausomasis su savimi yra prasta kompanija“. Izoliacija veda mus į tamsias vietas, ten, kur sutinkame tik savo mintis. Kartais pakliūname į negatyvaus mąstymo pinkles. Geriausiu atveju, toks mąstymas įkvėps mus paskambinti savo globėjui ar patikimam draugui ar paskatins nueiti į susirinkimą. Jei aplinkybės susiklosto prasčiau, galime pradėti galvoti apie savęs žalojimą. Nors ir atrodo neįmanoma kažką daryti, kai jaučiamės visiškai beviltiškai, ypač kai kyla mintys apie savižudybę, privalome prašyti pagalbos ir imtis veiksmų. Mums reikia išeiti iš savo tamsaus kampo ir sugrįžti į gyvenimą pagal programą. Gėdos ir stigmos turime atsikratyti. Kai kuriems iš mūsų darbas su psichikos sveikatos specialistais yra būtinas, kad galėtume tęsti sveikimą su NA. Kai esame kantrūs ir save priimame, pamatome vilties spindulėlį, padedantį keisti savo mąstymą; vėl grįžtame į sveikimą.



Sveikstame su NA

Viskas, kas mūsų Draugijai svarbu, viskas, ką mes darome, atsispindi paprastoje vilties ir laisvės žinutėje. Niekas nėra per daug sergantis ar sveikas, turtingas ar vargšas, per toli nuėjęs ar per toli esantis, kad būtų mūsų narys. Sveikimas yra prieinamas visiems.

Guiding Principles,[2] „Penktoji tradicija“

Visi priklausomieji yra laukiami NA susirinkimuose ir kiekvienas gali išgirsti NA skleidžiamą gyvybę gelbstinčią žinią. Pasijuntame savi, kai susirinkimuose susitapatiname. Būdami švarūs, trokštame gyventi sveikimu ir praktikuoti dvasinius principus visose gyvenimo situacijose. Kad tai pasiektume, neužtenka tik norėti: dirbame su globėju, einame Žingsniais ir dalijamės savo sveikimu su kitais. Nepaisant mūsų psichikos sveikatos iššūkių, esame skatinami taikyti sveikimo principus būdais, kurie atitinka mūsų asmeninius įsitikinimus. Vienuoliktasis žingsnis iš „Tai veikia: kaip ir kodėl“ primena mums „absoliučią ir besąlygišką laisvę tikėti bet kokia pasirinkta Aukštesniąja Jėga“. Sveikimas veikia kiekvienam priklausomajam, norinčiam nustoti vartoti ir pasiryžusiam stengtis.

[2] Šiuo metu lietuvių kalba neprieinamas.

Tie, kurie kenčiame nuo psichikos sveikatos iššūkių galime norėti neigti mūsų ligą. Neigimas nepadeda. Turime stoti į akistatą su savo baimėmis ir neigimu ir tai pripažinti. Vienas priklausomasis, susidūręs su psichikos sveikatos iššūkiais, pasakė: „Jei nedirbsiu su abiem – sveikimu ir psichikos sveikata – nesveiksiu“. Darbas su savęs priėmimu yra kritiškai svarbus ne tik mūsų sveikimui, bet ir mūsų psichikos sveikatai. Mokomės priimti gyvenimą tokį, koks jis yra.

Tarnavimas yra mūsų unikali dovana – tai, ko niekas iš mūsų negali atimti. Mes duodame ir gauname. Tarnaudami dauguma mūsų pradeda ilgą kelią atgal, kad taptų visaverčiais visuomenės nariais.

Tik šiandien, „Gegužės 1“

Tarnavimas yra bendras darbas su kitais, nesvarbu, grupėse ar tarnavimo komitetuose. Turime sąžiningai pagalvoti, ar esame tinkami tarnavimo pozicijai, kurią galvojame pasirinkti. Tai apima ne tik kvalifikacijas, reikalingas tarnavimo pozicijai: objektyviai peržvelgiame savo sugebėjimus ir trūkumus su globėju ar kitu sveikstančiu nariu. Tai galioja mums visiems, bet tai ypač svarbu, jei mūsų psichikos

sveikatos problemos galėtų trukdyti tarnauti tam tikroje pozicijoje. Kartais atrandame, kad mums labiausiai tinka tarnavimas grupėje; kartais pasitikime savo patirtimi pakankamai, kad galėtume pretenduoti į tarnavimo poziciją komitete. Praktikuodami savistabą, žengdami Žingsnius su globėju ir palaikydami santykį su Aukštesniąja Jėga randame tarnavimo poziciją, kurioje galime dalintis, kad ir kokia būtų mūsų situacija su Psichikos sveikata ar vaistais.

Vienas kito palaikymas

Pasirenkame būti pozityvia jėga mus supančių žmonių gyvenimuose. Darbas su žingsniais moko mus mylėti ir priimti save tokius, kokie esame, kad galėtume iš tiesų mylėti kitus

In Times of Illness, „Sergančių narių palaikymas“

Globa NA yra vienas mūsų vienas kito palaikymo būtų. Būdami globėjais išreiškiame dėkingumą. Kai kitas narys mūsų paprašo globos, prisimename, kad globa – tai privilegija.



Mūsų globotiniai gali susidurti su kitokiomis problemomis, nei mūsų, tačiau vis tiek praktikuojame besąlygišką meilę, kad palaikytume narių sveikimą ir vietoje izoliacijos siūlome vienybę, kuri apima mus visus. Priimame kiekvieną narį, kuris nori sveikti.

Mums visiems reikalinga empatija, nuoširdus išklausymas ir Draugijos palaikymas. Per meilę išmokstame priimti save tokius, kokie esame. Tie, kurie susiduriame su psichikos sveikatos iššūkiais, lygiai taip pat, kaip ir kiti nariai, vertina palaikymą. Vienas kito palaikymas – tai būdas praktikuoti vienybės principą. Per NA siekiame, kad kiekvienas turėtų lygias galimybes sveikti. Individualiai ir bendrystėje, galime būti vilties švyturiai ir padėti kitiems tapti laisviems nuo priklausomybės.

„Kai Gera valia remia ir motyvuoja tiek pavienius individus, tiek Draugiją, esame visiškai ir absoliučiai laisvi“ (Pagrindinis Tekstas, Narkomanai Anonimai, *„Mūsų simbolis“). Ne visi priklausomieji yra drėbti iš to paties molio, bet mūsų simbolis rodo mums, kad pas mus yra vietos „visoms sveikstančiojo priklausomojo apraiškoms.“*

Copyright © 2026 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Visos teisės saugomos

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL +1/818 773-9999
WEB www.na.org

World Service Office–Canada
Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe
Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012

World Service Office–Iran
Tehran, Iran
WEB www.wsoiran.org



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

Narcotics Anonymous,  ir The NA Way yra registruoti Narcotics Anonymous World Services, Incorporated prekių ženklai.

ISBN 9781633805231 • Lithuanian • 5/26

WSO Catalog Item No. LT3130